

Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

Name:	Austausch im: SS 2020 <small>(akademischen Jahr)</small>
Studiengang: B. Sc. Physik	Zeitraum (von bis): Jan. - Jun. 2020
Land: Schweden	Stadt: Stockholm
Universität: Stockholm University	Unterrichts- sprache: Englisch
Austauschprogramm: (z.B. ERASMUS)	ERASMUS

Angaben zur Zufriedenheit während des Aufenthalts:
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

	1 <small>(niedrig)</small>	2	3	4	5 <small>(hoch)</small>
Soziale Integration:				x	
Akademische Zufriedenheit:			x		
Zufriedenheit insgesamt:				x	

ECTS-Gebrauch: JA: **x** NEIN:

Vorbereitung

Bewerbung / Einschreibung

(z.B. Bewerbungsschreiben, Fristen, zeitlicher Ablauf, Zusammenstellung des Stundenplans (mit/ohne ECTS))

Allgemein kann ich jedem, der Interesse an einem Auslandssemester hat, empfehlen sich zu bewerben. Der Prozess ist relativ einfach und die Chance einen Platz zu bekommen ist in der Physik sehr hoch. Der Auslandsbeauftragte Herr Kohlmann ist sehr freundlich und jederzeit für Fragen erreichbar.

Ich wollte im Frühling 2020 ins Ausland. Meine Vorbereitungsphase begann daher bereits im Januar 2019. Da ich erst Anfang 2020 ins Ausland ging, hatte ich etwas mehr Zeit, als diejenigen, die bereits zum Ende des Sommers ihr Auslandssemester antraten.

Zunächst musste man sich an der Fakultät Physik mit einem Motivationsschreiben bewerben (genauere Informationen sind auf der Seite der Fakultät Physik zu finden). In dem Motivationsschreiben sollte bereits angegeben werden, welche die Wunschuniversität ist, was der geplante Aufenthaltszeitraum ist und welche Kurse man gerne belegen möchte. Die Frist für die Bewerbung war Mitte Januar. Anschließend musste man die Online-Annahmeerklärung des Referat Internationales ausfüllen und das Ganze nochmal an das Referat Internationales schicken (Frist 31.05.). Danach kamen einige Monate des Wartens. Irgendwann bekam man eine Mail von Frau Koschinski vom Referat Internationales mit weiteren Hinweisen zum Ablauf und zum Erasmusprogramm.

Als nächstes wurde das Learning Agreement erstellt. Anders als in Deutschland hört man in Schweden eher wenig Kurse zur gleichen Zeit. Des Weiteren ist das Semester nochmal in zwei Abschnitte (Periode 1 und 2) geteilt. Die Kurse sind im Kurskatalog

(<https://www.su.se/english/search-courses-and-programmes?q=&eventopenforinternationalstudents=true&page=1>) oder auf den Seiten der Fakultäten zu finden. Im Kurskatalog ist für jeden Kurs angegeben, in welcher Periode er stattfindet und wie viel Prozent Auslastung der Kurs pro Periode hat. Insgesamt sollte man pro Periode ca. 100% Auslastung haben. Die meisten Kurse in der Physik oder Astronomie geben 7.5 Credits und haben eine Auslastung von 50%. Man hört also in der Regel zwei Kurse pro Periode.

Die Anmeldung an der Universität Stockholm begann dann Anfang September. Nachdem ich von Herrn Päs an der Hochschule nominiert wurde, habe ich eine Mail von dem Exchangeordinator der Fakultät Physik aus Stockholm erhalten, die einen Anmeldeantrag enthalten hat. In diesem Antrag sollten auch die gewünschten Kurse noch einmal angegeben werden. Viel mehr musste ich für die Anmeldung und Kurswahl erstmal nicht tun. Die endgültige Wahl der Kurse fand dann erst in der ersten Vorlesungswoche statt, indem man dem Exchangeordinator sagt, welche Kurse man hören will. Dieser kümmert sich dann um den Rest.

Finanzierung (z.B. Auslands-Bafög, ERASMUS-Förderung, anderen Stipendien, etc.)

An Förderung habe ich nur den ERASMUS Betrag in Höhe von 450€ pro Monat bekommen. Ansonsten haben mich meine Eltern unterstützt und ich habe vor dem Auslandssemester gearbeitet.

Dokumente (z.B. Visa, Aufenthaltsgenehmigung, Reisepass, etc.)

Da Schweden zur EU gehört, war weder ein Reisepass noch ein Visum notwendig.

Sprachkurs (im Heimatland oder an der TU Dortmund, online, etc.)

Vor meinem Aufenthalt konnte ich kein schwedisch.

Die Universität Stockholm hat extra für Austauschstudenten einen Anfängerkurs angeboten. Dieser Kurs ging über viereinhalb Wochen und wurde in einem Hörsaal für sehr viele Studenten gleichzeitig gehalten. Es wurden einem die Grundlagen der Grammatik und die Aussprache der Buchstaben/Wörter beigebracht. Der Kurs gab 4,5 CT und wurde mit einer Prüfung abgeschlossen.

Wer die Prüfung bestanden hatte, konnte danach den zweiten Kurs hören, der 7,5 CT gab.

Wenn man bereits schwedisch Kenntnisse hatte, konnte man einen Einstufungstest machen und einen höheren Kurs besuchen.

Während des Aufenthalts

Ankunft (z.B. Anreise, Einschreibungsformalitäten; Einwohnermeldeamt)

Ich bin bereits einige Tage vorher mit dem Auto angereist und habe im Hotel übernachtet, um mir schonmal die Stadt anzuschauen. Am Sonntag vor der ersten Vorlesungswoche konnte man sich am Campus den Schlüssel für sein Wohnzimmer abholen und seinen Uniaccount aktivieren. Außerdem konnte man seine Unicaard beantragen, die man jedoch nur fürs Drucken und ausleihen von Büchern benötigt.

Am Montag gab es dann eine kurze Informationsveranstaltung der Fakultät Physik und anschließend begannen die Kurse.

Es gab auch eine Orientierungswoche, die von der Student Union (s.u.) veranstaltet wurde.

Campus (Ansprechpartner (z.B. International Office, Koordinatoren, etc.), Mensa, Cafeteria, Bibliothek, Computerräume)

Die Physikkurse haben nicht am Hauptcampus, sondern am Alba Nova Campus stattgefunden. Dieser liegt etwas südlich vom Hauptcampus und man benötigt ca. 5 min mit dem Bus oder 15 min zu Fuß vom Hauptcampus. Es gab eine kleine Mensa, die ich jedoch nicht getestet habe, da das Tagesgericht bereits knapp 10€ gekostet hat. Stattdessen habe ich mir Essen von zuhause mitgebracht. Es gibt in einem Nebengebäude eine Etage mit mehreren Mikrowellen, wo man sich sein Essen warm machen konnte. Am Hauptcampus gab es auch einige Mensen und Cafes, die ich aber auch nicht getestet habe, da ich kaum dort war.

Ab der zweiten Periode, waren dann alle Kurse online via Zoom, da aufgrund der Corona-Pandemie die Universität geschlossen war.

Bei Fragen zum Studium habe ich mich meist direkt an meinen Erasmuskoordinator gewandt, entweder per Mail oder ich bin zu seinem Büro gegangen (liegt auch am Alba Nova Campus).

Er hat mir immer sehr schnell geantwortet.

Am Alba Nova Campus gab es auch einen Arbeitsbereich mit mehreren kleinen Räumen und Computern. Drucker standen auch in allen Gebäuden zur Verfügung, jedoch war das Drucken am Anfang nicht so einfach wie ich dachte.

Als ersten musste man online seine UnicaCard um einen bestimmten Betrag aufladen. Dann musste man sich an einem öffentlichen Computer in der Nähe des Druckers anmelden und dort zum Beispiel das PDF-Dokument öffnen und an den Drucker senden. Erst danach konnte man sich mit seiner UnicaCard am Drucker anmelden und das Dokument drucken.

Die Bibliothek mit relativ vielen Arbeitsplätzen befindet sich am Hauptcampus.

Vorlesungen (z.B. Prüfungen, ECTS, Studienaufbau, Professoren, erforderliches Sprachniveau etc.)

In der ersten Periode habe ich "Astrophysical Spectra" (7,5CT), "Observational Astrophysics I" (7,5 CT) und den Schwedischkurs Level 1 (4,5 CT) gehört. Die Kurse waren alle auf Englisch und recht intensiv. Der Kurs "Astrophysical Spectra" hat mir sehr gut gefallen. Der Professor war sehr freundlich und hat sich mit den Studenten während der Pause auch über alltägliche Dinge unterhalten. Wir waren acht Studenten in dem Kurs, von denen die meisten Austauschstudenten waren. Am Ende des Kurses gab es ein Praktikum mit einem Protokoll und eine schriftliche Prüfung. Der Kurs "Observational Astrophysics I" hat mir nichts ganz so gut gefallen. Er war meiner Meinung nach etwas unstrukturiert und zu oberflächlich. Zum Bestehen des Kurses musste man neben einer Klausur am Ende, noch eine Übungsaufgabe vorstellen und einen Gruppenvortrag halten. Zusätzlich gab es ein Praktikum, in dem wir mit dem Alba Nova Teleskop ein Sternen-Cluster beobachten sollten. Als wir dann in der letzten Woche des Kurses das Glück hatten, dass es eine klare Nacht gab, haben wir uns gegen 18 Uhr am Alba Nova Campus getroffen. Jedoch gab es Probleme mit dem Teleskop, sodass die Observation ausfallen musste. Wir haben dann Ersatzdaten bekommen, die wir analysieren mussten. Als Abschluss musste wieder ein Protokoll angefertigt werden.

Der Schwedischkurs fand zweimal pro Woche abends statt und hat meiner Meinung nach nicht so viel gebracht. Es waren ziemlich viele Leute in einem Hörsaal und der Dozent ist hauptsächlich auf die grundlegendste Grammatik eingegangen. Die Sprache sollte man selbst zuhause mit der Internetseite learningswedish.se vertiefen. Am Ende gab es eine Klausur, die sehr einfach war, fast alle Studenten waren nach 15 min fertig.

In Periode 2 habe ich "Planet and Star Formation" (7,5 CT), sowie einen Schwedischkurs Level 2 (7,5 CT) gehört. Beide Kurse waren online via Zoom.

Der Kurs "Planet and Star Formation" hat mir gut gefallen, obwohl der Kurs online war, hat man die Themen gut verstanden und die Professorin ist auch auf alle Fragen eingegangen. Zum Bestehen des Kurses musste ein Vortrag online gehalten werden, indem man seine PowerPoint Präsentation über den Bildschirm geteilt hat. Am Ende gab es dann einen Home-Exam. Man hatte 5 Stunden Zeit die Klausur zu bearbeiten und musste dann einen Scan von seiner Klausur an die Prüfungsverwaltung schicken. Da alle Hilfsmittel in der Klausur erlaubt waren, war sie entsprechend schwer.

Der zweite Schwedischkurs gefiel mir besser als der Erste. Der Kurs war ebenfalls online, einmal pro Woche abends und man hat das Buch "Rivstart A1+A2" benötigt. Es wurde mehr mit Texten und Hörverstehen gearbeitet. Für Übungsaufgaben und Sprachübungen wurden man bei Zoom in kleinere Gruppen unterteilt, was ich sehr angenehm fand. Die Dozentin hat hauptsächlich Schwedisch mit uns gesprochen, aber die Grammatik auch nochmal auf Englisch erklärt. Man musste 3 schriftliche Abgaben und 3 kleine mündliche Vorträge halten. Am Ende gab es eine Klausur, die online stattgefunden hat. Zunächst hatte jeder während eines Zoom-Meetings 20 min Zeit einen Brief zu schreiben, den man dann an die Dozentin geschickt hat. Danach ist man in Dreiergruppen mit der Dozentin mehrere Lückentexte zur Grammatik durch gegangen und musste Antworten geben, was man zum Beispiel in einem Verkaufsgespräch sagen würde. Als letztes gab es noch eine Bildbeschreibung. Der zweite Teil der Prüfung hat aber auch nicht länger als 30 min gedauert, sodass jeder ca. 10 min arbeiten musste.

Was mir zusätzlich noch sehr gut an der Uni Stockholm gefallen hat, ist die App "itslearning". Über dieses App konnte man auf alle Kursmaterialien zugreifen, hat Meldungen von den Dozenten erhalten und konnte auch Kontakt zu den Dozenten oder anderen Studenten aufnehmen.

Wohnen (z.B. Wohnmöglichkeiten, Wohnungssuche/-ausstattung, Miete, Kaution, Wohngeld etc.)

Mitte Oktober habe ich eine E-Mail erhalten, in der ich dazu aufgefordert wurde, mich für einen Platz in einem Studentenwohnheim zu bewerben. Es standen mehrere Wohnheime in ganz Stockholm zur Verfügung. Man musste sich für drei entscheiden und diese nach 1. bis 3. Wahl sortieren. Am nächsten zur Uni liegt Lappis. Dort hatten auch die meisten internationalen Studenten ihr Zimmer. Ich habe einen Platz in Kungshamra bekommen. Kungshamra liegt nach Lappis am nächsten zum Hauptcampus. Man wohnt eine U-Bahnstation vom Campus entfernt und braucht ca. 10 min. Man kann auch mit dem Bus fahren, was sich für mich mehr angeboten hat, da ich zum Alba Nova Campus musste. In die Stadt (zum Hauptbahnhof) braucht man etwa 25 Minuten.

Ich hatte in Kungshamra ein Einzelzimmer mit einer Küche, die man sich mit den anderen Leuten auf seinem Korridor geteilt hat. Das Zimmer war mit einem Bett mit Matratze, Kleiderschrank, Regal, Nachttisch, Schreibtisch, Stuhl und Sessel ausgestattet. Ich hatte auch noch einen Spiegel und zwei kleine Lampen von Vormietern. Das Zimmer hatte auch ein eigenes Bad mit Dusche. Die Küche teilt man sich mit maximal 12 Leuten, jedoch waren wir höchstens 10 Leute, die gleichzeitig in dem Korridor wohnten. Die Küche war doppelt ausgestattet, das heißt zwei Herde, Öfen, Spülen... Jeder hatte seinen eigenen Schrank, zwei Fächer im Kühlschrank und ein Fach im Gefrierschrank. Obwohl kein Geschirr vorhanden sein sollte, gab es alles an Töpfen, Pfannen, Tellern und Besteck.

Wir hatten auch einen Putzplan, sodass es meist ganz gut funktioniert hat, mit der Reinigung. Die Küche war aber auch schon älter und nicht mehr in dem besten Zustand (In Lappis gab es neuere, modernere Küchen).

Ich habe etwa 3.800 SEK, also etwa 360€ an Miete bezahlt. Die Miete war inklusive Wasser, Strom und Internet. Eine Kaution gab es nicht.

Als kleinen Tipp: Es gibt in Lappis und Kungshamra das sogenannte Kostnix. Das ist ein kleiner Laden, der einmal die Woche geöffnet ist und von Studenten betrieben wird. Alle Dinge, die es dort gibt, kann man kostenlos mitnehmen. Es handelt sich meist um Gegenstände oder Dinge, die andere Bewohner nicht mehr brauchten oder nach ihrem Auslandssemester zurückgelassen haben. Es lohnt sich auf jeden Fall mal vorbei zu schauen, bevor man sich alles neu kauft.

Unterhaltungskosten (z.B. Lebensmittel, Miete, Benzin, Eintrittsgelder, Ermäßigungen, Studentenrabatte, etc.)

Das Leben in Schweden ist generell deutlich teurer als in Deutschland. Man bekommt zwar häufig Studentenrabatte, jedoch sind die Preise trotzdem noch höher als in Deutschland. Lebensmittel kauft man am besten bei Lidl, der ist im Vergleich zu anderen Supermärkten nochmal deutlich günstiger. Von Kungshamra aus kann man mit dem Bus zur Haltestelle Mörbylund fahren. Der Lidl ist da direkt in der Nähe. Zu Fuß braucht man so 15 bis 20 min. Museen haben eigentlich immer Studentenrabatte auf ihre Eintrittsgelder. Es gibt jedoch auch einige Museen, die kostenlos sind. Einige Informationen dazu gibt es hier: <https://www.visitstockholm.com/guides/museums-with-free-entry/>.

Öffentliche Verkehrsmittel (z.B. Verkehrsnetz, wichtige Buslinien, Fahrplan, Preise, Ticket-Verkaufsstellen, Fahrradverleih)

Die öffentlichen Verkehrsmittel sind in Stockholm sehr gut ausgebaut. Ein Standardticket ist 75min gültig und man kann es für alle Verkehrsmittel (Bus, U-Bahn, S-Bahn, Pendel-Zug, teilweise Fähre) nutzen, solange man im SL-Bereich ist. Dieser deckt jedoch komplett Stockholm und die weitläufigere Umgebung ab, inklusive Schäreninseln. Für Fahrten mit Regionalzügen oder dem Zug zum Flughafen muss man sich ein extra Ticket besorgen.

Für den SL-Bereich gibt es von Einzeltickets bis Jahrestickets alles. Einzeltickets und Tagestickets kann man über die SL-App buchen, an Ticketautomaten an den Haltestellen oder an einem Schalter an den U-Bahnhöfen. Wichtig: In Bussen kann man keine Tickets kaufen! Monatstickets kann man nur am Schalter kaufen und benötigt dafür eine SL-Karte die man einmal für ca. 2€ erwerben kann. Diese Karte kann dann jedes Mal wieder mit einem neuen Ticket aufgeladen werden. Die aktuellen Ticketpreise sind hier (<https://sl.se/en/fares-ticket/>) zu finden.

Ein wirkliches Mentorenprogramm gab es nicht. Es gab jedoch die Student Union, eine Studentenverbindung, der man beitreten konnte. Der Mitgliedsbeitrag lag bei ca. 12€ für ein halbes Jahr und lohnt sich auf jeden Fall. Man bekommt viele Vergünstigungen, wie Rabatte in Cafes oder Bars oder beim SL-Ticket. Außerdem werden viele Aktivitäten organisiert. An Sportmöglichkeiten wird sehr viel von der Universität angeboten. Genaueres gibt es hier (<https://en.frescatisportscenter.se/>).

Nachtleben / Kultur (z.B. Bars, Clubs, Einkaufsmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten, Kino, Ausflüge)

In Stockholm gibt viel zu erleben und zu sehen. Es gibt einige gute Clubs, die aber auch entsprechend teuer sind. Was ich sehr empfehlen kann ist das Café Bojan. Das ist eine Studentendisco auf dem Campus die jeden Donnerstag und manchmal am Wochenende offen hat. Sie hat allerdings immer nur bis 1 auf. Des Weiteren gibt es die Sportbar Olearys. Hier konnte man immer montags als Student kostenlos Billiard, Bowling, AirHockey, Minigolf oder Dart spielen. Die Getränkepreise waren ok. Eine weitere Bar, die mir sehr gut gefallen hat, ist die Lion Bar am Sveavägen. Hier gibt es vergleichsweise günstiges Bier und das Essen ist auch nicht schlecht. Einkaufsmöglichkeiten gibt es sehr viele. man kann entweder zur Fußgänger Zone in der Innenstadt gehen oder man fährt zur Mall of Scandinavia. Die liegt in der Nähe von Kungshamra. Auch Sehenswürdigkeiten gibt es natürlich viele. In der Orientierungswoche gab es eine geführte Bus-Tour, die von der Student Union organisiert wurde. Diese kann ich sehr empfehlen um schonmal zu Beginn Stockholm besser kennen zu lernen. Man sollte auf jeden Fall auch mal die Schären vor Stockholm besuchen. Gerade im Sommer sind die sehr schön. Man kann entweder mit dem Bus oder der Fähre dorthin fahren. Ende Februar habe ich eine Tour ins schwedische Lappland gemacht, welche von Timetravels veranstaltet wurde. Ich habe eine Hundeschlittenfahrt gemacht, bin Schneemobil gefahren, war Eisfischen und habe das Eishotel besucht. Außerdem gab es einen Tagesausflug nach Norwegen. So eine Tour kann ich jedem nur empfehlen!

Sonstiges (z.B. Bank (Kreditkarte, Auslandskonto), Auslandsversicherung, Telefonieren, Internet, evtl. Nebenjob)

Ich habe eigentlich fast nur mit Kreditkarte bezahlt. Da gab es auch nie Probleme. Ich hatte auch etwas Bargeld, mit dem ich in Bars oder Supermärkten auch bezahlen konnte. Ich hatte eine Auslandsversicherung des ADACs, die ich aber auch schon vor meinem Auslandsaufenthalt besaß. Zum Telefonieren habe ich meine deutsche Nummer benutzt. Die Netzabdeckung ist in Schweden deutlich besser als in Deutschland, man hat größtenteils sogar in den Nationalparks Empfang gehabt. Internet war bei meinem Wohnheimzimmer inklusive. Für Wlan brauchte man aber einen Router. Dieser war bei mir vorhanden (ist meist jedoch wohl nicht so). An der Uni hatte man den normalen eduroam Zugang. Ich musste mich auch nicht neu anmelden.

Nützliches

Sonstige Tipps und Infos (z.B. nützliche Links, Telefonnummern / E-Mail-Adressen, Adressen etc. von Behörden)